

Attention! 走行上のルール

- 自転車は車道が原則
- 車道は左側を走行
- 信号下の右折は2段階で
- 並列走行をしない
- ヘルメットの着用

1/40,000



【★★】仁科神明宮と塩の道山麓コース

獲得標高 190m 最大標高差 109m	平均斜度 上り: 3.2% 下り: 2.1%	想定所要時間 1時間37分
-------------------------------	------------------------------	------------------

走行距離
24.5km
初心者向け
お気楽2時間
入門コース

【★★★】仁科三湖巡り

獲得標高 224m 最大標高差 134m	平均斜度 上り: 2.4% 下り: 2.3%	想定所要時間 2時間32分
-------------------------------	------------------------------	------------------

走行距離
38.2km
初心者向け
3時間のんびり
湖畔巡りコース

【★★★★】恋する神社巡り

獲得標高 433m 最大標高差 209m	平均斜度 上り: 2.7% 下り: 2.3%	想定所要時間 3時間48分
-------------------------------	------------------------------	------------------

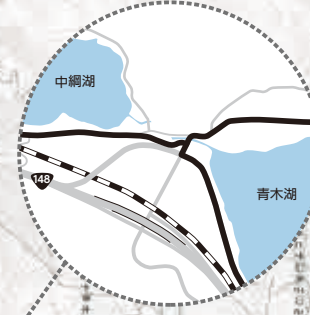
走行距離
57.0km
霊験あらたか!?
本気の4時間
恋愛祈願コース

【★★★★★】パワースポット巡り

獲得標高 897m 最大標高差 517m	平均斜度 上り: 4.5% 下り: 3.5%	想定所要時間 4時間24分
-------------------------------	------------------------------	------------------

走行距離
66.1km
エネルギー充填
パワー全開
がっつりコース

この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図(タイル)を複製した物です。(承認番号 平 30 情報 第 666 号)
この地図を複製する場合は、国土地理院長の承認を得る必要があります。



ここは、北アルプス山麓 信濃大町。
人と空と山がとても近い町。

雄大な北アルプスと大自然の恵みが、沢山ある。
風を感じて、走ってほしい。

北アルプスの後線を眺め、マイペースで走れば、
いつもと違う自分に会える。
湖を抜けたどかな田園のなか、ペダルをこげば、
自分の心が元気になる。

車では、きっと出会えない...自分だけの
「とっておき」が見つかるかもしれない。



お問い合わせ 大町市観光協会
長野県大町市大町 3200 (信濃大町駅内) TEL : 0261-22-0190
本サイクリングマップは、2019年度長野県地域発元気づくり支援金を活用して製作しました。

Cycling Course
【★★】国宝仁科神明宮と塩の道山麓コース



観光道路

信濃大町駅 (2.1km) → 観音橋 (山麓線経由(8.6km))
塩の道経由(2.0km) ① 国宝仁科神明宮 (1.7km) → 宮本橋 (1.7km)
→ ② 佐々屋幾神社 (塩の道経由(3.1km)) → ③ 山下神社 (4.1km)
信濃大町駅 (市街地経由(1.4km)) 観光道路経由(5.6km)

コースの
ポイント



塩の道山麓コースは、
北アルプスを望む田園
エリア。桜咲く観光道
路もお薦め。
仁科神明宮は日本最古
の神明造様式の国宝。

Cycling Course
【★★★★】恋する神社巡り



三日町より

信濃大町駅 (2.1km) → 観音橋 (山麓線経由(8.6km))
塩の道経由(2.1km) ① 仁科神明宮 (1.7km) → 宮本橋 (1.7km)
→ ② 佐々屋幾神社 (塩の道経由(3.1km)) → ③ 山下神社 (4.1km)
→ ④ 木崎湖 (5.1km) → ⑤ 下諏訪神社 (観光道路経由(10.1km))
→ ⑥ 中綱湖 (4.1km) → ⑦ 青木湖 (1周) (6.8km) → ⑧ 中綱湖 (4.1km)
→ ⑨ 白山神社 (6.3km) → ⑩ 木崎湖 (西側) (4km)
→ ⑪ 若一王子神社 (市街地(2km)) → 信濃大町駅

コースの
ポイント



大町市の南端から北端
まで縦断。縁結びに御
利益がある神社巡りは
高瀬川の清流とハート
型の青木湖も応援！

Cycling Course
【★★★】仁科三湖巡り



中綱湖

信濃大町駅 (市街地経由(1.2km)) 観光道路経由(6.2km)
(1km) → ⑨ 中綱湖 (6.1km) → ⑩ 木崎湖 (東側) (4km)
→ ⑪ 青木湖 (1周) (6.8km) → ⑫ 中綱湖 (2.9km)
→ ⑬ 連華大橋 (8.1km) → ⑭ 木崎湖 (西側) (4km)
→ 観音橋 (1.9km) → 信濃大町駅

コースの
ポイント



中綱湖のオオヤマザクラ

普段のどかな中綱湖は、
春は桜の人気スポット。
透明度を誇る青木湖は、
白馬三山を望む東側か
らの景色がおすすめ！

Cycling Course
【★★★★★】パワースポット巡り



鷹狩山より

信濃大町駅 (2.1km) → 観音橋 (2.5km) → ① 仏崎観音寺 (2.5km)
塩の道経由(2.0km) ① 仁科神明宮 (山麓線・宮本橋経由(10.3km))
→ ② 佐々屋幾神社 (塩の道経由(3.1km)) → ③ 山下神社 (7km)
→ ④ 鷹狩山 (4.3km) → ⑤ 霊松寺 (観光道路(6.5km))
→ ⑥ 静の桜 (7.8km) → ⑦ 下諏訪神社 (8.3km) → ⑧ 木崎湖 (5km)
→ ⑨ 若一王子神社 (市街地(2km)) → 信濃大町駅

コースの
ポイント



観光道路より

鷹狩山山頂まで厳しい
登りが続きますが、山
頂からの景色は大町市
で1番の絶景ポイント！



4



8



12



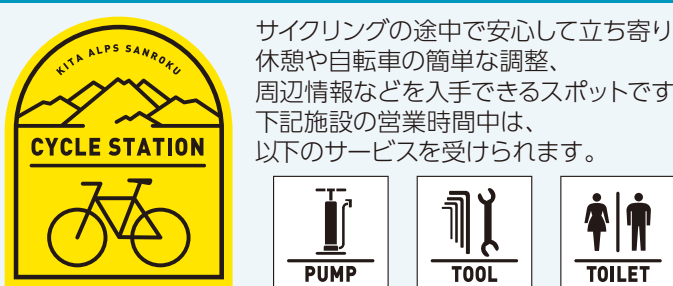
14



16

④ 霊松寺 / 県内最古の曹洞宗寺院。秋にはオハツキイチョウが鮮やか。⑥ 静の桜 / 源義経を追ってきた静御前の悲しい伝説が残る桜。⑧ 木崎湖 / アクティビティのメニューが豊富な湖。⑩ 若一王子神社 / 境内に三重塔や観音堂があり「神仏習合」の影響を色濃く残す。⑪ 市立大町山岳博物館 / 常設展示は「北アルプスの自然と人」がテーマ。⑫ 国営アルプスあづみの公園 / 広大な自然環境を満喫しながら様々な遊びや森の癒しを体験することができる。⑬ 葛温泉 / 高瀬渓谷にひっそりたたずむ3軒の温泉宿。湯量豊富で日帰り温泉も楽しめる。

※数字はマップと連動しています。



サイクリングの途中で安心して立ち寄り、
休憩や自転車の簡単な調整、
周辺情報などを入手できるスポットです。
下記施設の営業時間中は、
以下のサービスを受けられます。



☎: 日帰り温泉

A. 市街地

- | | | |
|-----|-------------|--------------|
| A1 | 大町市観光協会 | 0261-22-0190 |
| A2 | 旅館 七倉荘 | 0261-22-1564 |
| A3 | 峯村農園 | 0261-22-3454 |
| A4 | いーずら大町特産館 | 0261-23-7511 |
| A5 | 塩の道ちようじや | 0261-22-4018 |
| A6 | 麻倉 | 0261-85-2139 |
| A7 | 食事処カイザー | 0261-85-0788 |
| A8 | ギャラリー喫茶ねむの木 | 0261-23-0555 |
| A9 | 大山サイクル | 0261-22-0667 |
| A10 | 大町合同庁舎 | 0261-22-5111 |

B. 高瀬入・大町温泉郷

- | | | |
|----|------------------------|--------------|
| B1 | ケーキ コンデイトライ・アン・マリーレ | 0261-85-0702 |
| B2 | レストラン Kuni's カントリーキッチン | 0261-26-6602 |
| B3 | 大町温泉郷観光協会 | 0261-22-3038 |
| B4 | カナディアンビレッジ モントリオール | 0261-23-3232 |

C. 仁科三湖

- | | | |
|----|--------------|--------------|
| C1 | ゆ〜ぶる木崎湖 ☎ | 0261-23-7100 |
| C2 | 民宿 やまぐ 館 | 0261-22-1889 |
| C3 | 北ヤマト園 | 0261-22-0625 |
| C4 | レストランくんくん | 0261-23-1647 |
| C5 | 鹿島槍スポーツヴィレッジ | 0261-23-1231 |
| C6 | ねまるちゃテラス | 0261-85-4584 |
| C7 | 民宿 中綱館 | 0261-22-3341 |

D. 常盤・杜方面

- | | | |
|----|-----------------------|--------------|
| D1 | ラ・カス タチュラル ヒーリング ガーデン | 0261-23-3911 |
| D2 | そば処 しみず | 0261-23-3233 |
| D3 | レストラン Hidamari | 0261-85-0773 |
| D4 | カフェえんとつ | 0261-22-8866 |
| D5 | 豆腐 彩乃季 | 0261-85-2232 |
| D6 | ファミリーマート JA 大北 えっこの里 | 0261-21-3013 |
| D7 | ファミリーマート 大町運動公園 | 0261-21-1005 |
| D8 | 国宝 仁科神明宮 | 0261-62-9168 |

E. 八坂・美麻方面

- | | | |
|----|-----------------|---------------|
| E1 | 美麻珈琲 | 0261-23-1102 |
| E2 | そば処 麻の館 | 0261-23-1738 |
| E3 | 手打ちそば 山品 | 0261-23-1230 |
| E4 | 道の駅 ぽかぽかランド美麻 ☎ | 0261-29-2030 |
| E5 | 明日香荘 ☎ | 0261-26-2301 |
| E6 | いろり屋やさか | 0261-26-2625 |
| E7 | エコハウスたかがり | 0261-26-2556 |
| E8 | 農園カフェラビット | 080-1065-1627 |
| E9 | 信濃おやき 幸庵 | 0261-85-4256 |

レンタサイクルのご案内

大町市観光協会 (JR信濃大町駅内)	0261-22-0190
大町温泉郷観光協会	0261-22-3038
鹿島槍スポーツヴィレッジ	0261-23-1231
木崎湖モダンポート	0261-22-1332
星湖亭	0261-22-1878
木崎湖 POW WOW	0261-85-2494
青木湖キャンプ場	0261-23-1021

主要施設のご案内

大町市役所	0261-22-0420
市立大町総合病院	0261-22-0415

